

セントラルスポーツの水泳指導で  
最も大切にしている基本!

# 水泳は 姿勢が大事!

速く、キレイに、  
そして長く泳ぐために、  
水中での正しい姿勢を  
身につける事が大切!

セントラルスポーツの  
水泳指導は、

- ・自分自身の方で浮くこと
- ・水中で正しい姿勢をつくることにじっくり時間をかけています。

“四泳法”の習得への近道は姿勢です!!



息が楽で長くゆっくり泳ぐのに最適! | 一番スピードが出る泳法! | 目標に向かって長く泳ぐのに最適! | 上下のシンプルな動作で速く泳げる!

# 1級メダルも 夢じゃない!

段階別指導でステップアップ! 最終ステップを目指そう!!

水泳を始めたのは  
生後6ヶ月。  
6歳からエキスパートクラスで  
がんばっています。  
得意種目はバタフライ!

特5級	1種目選択 基準タイム突破	特4級	1種目選択 基準タイム突破
特4級	1種目選択 基準タイム突破	特3級	1種目選択 基準タイム突破
特3級	1種目選択 基準タイム突破	特2級	1種目選択 基準タイム突破
特2級	1種目選択 基準タイム突破	特1級	1種目選択 基準タイム突破
特1級	1種目選択 基準タイム突破	1級	個人メドレー200m
2級	個人メドレー100m	3級	1種目選択50m
4級	バタフライ25m	5級	バタフライ15m
6級	バタフライ15m	7級	平泳ぎ25m
8級	平泳ぎキック25m	9級	平泳ぎのキックができる
10級	クロール25m	11級	背泳ぎ25m
12級	クロール15m	13級	背泳ぎ10m
14級	背泳ぎキック10m	15級	背泳ぎのび
16級	息なしクロール8m	17級	板なしキック6m
18級	板キック6m	19級	けのび
20級	ホッピング	21級	イルカ飛び
22級	浮く	23級	もぐる
24級	顔つけ	25級	ジャンプ

オールセントラル大会  
セントラルのNO.1を  
目指すぞ!!

ハワイ遠征選考会  
いいタイム出して、  
ハワイへ行くぞ!

ジュニア  
スイムウェア販売  
(アッパークラス用)  
4級をむかえたら  
新しい水着に!

ハタフライ25m  
完泳に挑戦!

Jr.クラブ対抗戦

クロールを  
完璧マスター!

水泳発表会  
はじめてのタイム  
計測に挑戦!

泳者の基礎を  
しっかりと習得!

まずは水慣れ  
からスタート!

## 楽しみながら、 どんどんステップアップ! スイミングチャレンジ システム

お子様の体力やレベルに応じて  
ステップアップできる進級制度。  
けのび(水中姿勢)が出来たら、  
次はクロール、背泳ぎ、平泳ぎ、  
バタフライ、個人メドレーにチャ  
レンジ!タイムが速くなれば、選手  
コースからジュニアオリンピック  
出場を目指すことも可能です!

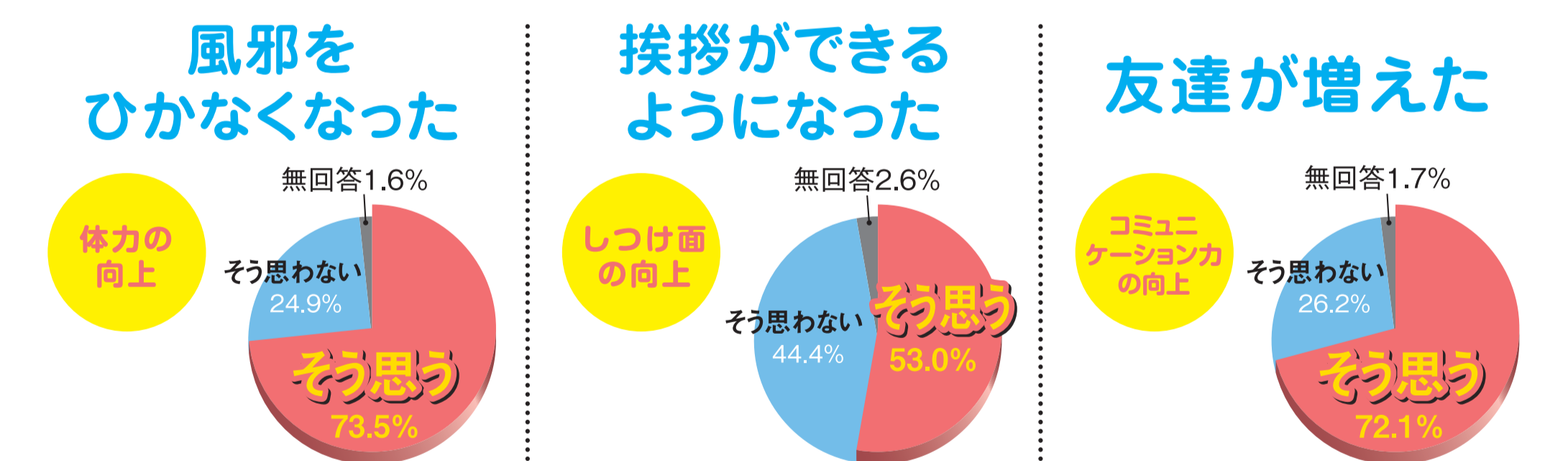
# スイミングの 効果はすごい!

お子様の健やかな成長に、果たす役割は計り知れません。



## セントラルスポーツのキッズスクールご利用に関するアンケート結果から 半数以上の保護者が効果を実感!!

セントラルスポーツ研究所は、子供の体力としつけに関する『スイミングスクールご利用に関するアンケート』調査をスクールに通うお子様の保護者に対して実施しました。このアンケートを通して、「体力」「しつけ」「コミュニケーション」の面で半数以上の保護者が効果を実感していることが認められました。



## その他の効果も実感!!

- 体調が悪くなることが少なくなった
- 体を動かすことが好きになった
- 何事にも我慢強くなった
- 親子の会話が増えた